DRŻĄCE CIAŁO

DŹWIĘKI ODBIERAMY NIE TYLKO SŁUCHEM, ALE TEŻ CAŁYM CIAŁEM, W POSTACI WIBRACJI. O DOBRODZIEJSTWACH MASAŻU DŹWIĘKIEM OPOWIADA FIZYKOTERAPEUTKA **MARZANNA KARKOSZKA**.

Rozmawia JOANNA OLEKSZYK

Muzyka potrafi koić nerwy – wiemy to instynktownie. Potwierdzają to także badania, choćby te przeprowadzone w Stuttgarcie i Wiedniu. Według nich terapia dźwiękiem zmniejsza poziom stresu nawet o 90 proc., powoduje też spadek odczuwanego lęku i wzrost motywacji do życia aż u 80 proc. badanych.

A badania trwają. Obecnie terapię dźwiękiem wykorzystuje się w dochodzeniu do zdrowia po operacjach, w leczeniu demencji czy bólu, także w pracy z dziećmi w spektrum autyzmu czy w hospicjach. Wachlarz zastosowań pozytywnego wpływu dźwięku jest bardzo duży. Najszybsze efekty odczują osoby zmęczone, zestresowane i prowadzące intensywny tryb życia. Fale dźwiękowe uwalniają napięcia w ciele, relaksują, regenerują, ale też po prostu poprawiają nastrój. Reakcje bywają bardzo spontaniczne, obserwuję to podczas moich koncertów na gongi i misy tybetańskie. Ktoś usypia, bo widocznie aż tak się zrelaksował, ktoś inny zaczyna kaszleć, bo dźwięki uruchomiły wrażliwy i prawdopodobnie wyeksploatowany rejon jego ciała, czyli gardło.

Jak to właściwie działa?

Dźwięk to niesamowita energia, która występuje bardzo szeroko w przyrodzie – w całym wszechświecie i w nas samych. Mimo że jej nie widzimy, wywołuje w nas wiele zmian, i to na kilku poziomach: fizycznym, emocjonalnym i duchowym. Fale dźwiękowe i wibracje pobudzają zakończenia nerwowe

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

w naszej skórze, docierają też do bardzo ważnych punktów – receptorów, znajdujących się w stopach, dłoniach, a także na twarzy i głowie – odpowiadających za pracę naszych organów wewnętrznych. Taka fala czy wibracja masuje, czyli stymuluje te ważne punkty, przywracając im harmonię. Zdrowe komórki są wzmacniane, a w tych w jakiś sposób zmienionych – czyli miejscach, w których odczuwamy dyskomfort – następuje proces regeneracji. Odblokowują się kanały energetyczne, czyli meridiany. Organizm wchodzi w stan rezonansu z dźwiękiem, wracając do równowagi. Znikają blokady, napięcia, uwalniają się niszczące emocje. Wszystko się wycisza. Spowalnia się też częstotliwość pracy mózgu, wchodzimy w stan głębokiego relaksu. Można powiedzieć, że nasze ciało to instrument, który poprzez fale dźwiękowe i wibracje jest dostrajany. A dzieje się tak m.in. dlatego, że ludzkie ciało składa się w około 70 proc. z wody, a ona jest doskonałym nośnikiem informacji. Dzięki temu bodźce mogą docierać nie tylko do receptorów na powierzchni, ale też wewnątrz.

Czy do takiego seansu trzeba się specjalnie przygotować?

Dobrze jest się wcześniej wyciszyć, wyizolować, uspokoić oddech (wdychamy powietrze nosem, wydychamy ustami), po prostu zatrzymać w codziennej bieganinie. Terapia dźwiękiem ma też swoje przeciwskazania – rozrusznik serca, ciąża do trzeciego miesiąca czy aparat słuchowy.

Podczas kąpieli w dźwiękach sięgam po tony zarówno wysokie, jak i niskie – to właśnie dzięki zmianom częstotliwości oraz rytmu możemy stymulować poszczególne organy i przywracać komórkom kontrolę. Uprzedzam jednak, że jeśli to, co w nas siedzi, nie jest spokojne, czyli jeśli mamy nieprzepracowane jakieś sprawy z przeszłości, także emocjonalnie, to możemy silniej zareagować na pewne dźwięki. Poczuć dyskomfort, niepokój. Bywa, że w sali pojawia się śmiech, ale też łzy – czyli rozpoczął się proces oczyszczania. To się może dziać nie tylko przy misach, gongach czy dzwonkach, z którymi pracuję, ale też podczas słuchania śpiewu ptaków, muzyki klasycznej czy piosenki, którą po prostu lubimy.

Jeśli zaś chodzi o indywidualne spotkania w gabinetach, to najpierw skupiam się na głosie mojego gościa, on mówi mi wszystko. Wiem, co dalej mam zrobić, jak pracować z misami. Zaczynam od misy diagnostycznej acama – dźwięk, jaki się z niej wydobywa albo potwierdza to, co przypuszczałam, albo wyklucza.

My, osoby pracujące z dźwiękami, też musimy wiedzieć, co nam w ciele, umyśle i duszy gra, w jakim nastroju podchodzimy do instrumentu. Aby wykonywać kąpiel w dźwiękach, masaż dźwiękami czy też zagrać koncert na misy i gongi – musimy przejść wiele szkoleń, bo inaczej możemy zadziałać niewłaściwie na daną osobę.

A dlaczego właśnie misy i gongi?

Bo wytwarzają najsilniej rezonujące dźwięki spośród wszystkich instrumentów. Są wykonane ze stopów metali szlachetnych: srebra, złota, miedzi, platyny. Wydają tony dla nas słyszalne oraz tony pochodne – dźwięki o bardzo niskich częstotliwościach, których nasze ucho nie jest w stanie wychwycić, i ultradźwięki, wykorzystywane w medycynie. Korzenie tej muzykoterapii sięgają 3,5 tysiąca lat i pochodzą z terenów Tybetu i Nepalu.

Masaż, koncert, kąpiel... Skąd to nazewnictwo?

Muzykoterapię w Komnacie Biowitalności w Manor House SPA nazywamy kąpielą, bo tak jak w kąpieli w akwenie wodnym, może w niej brać udział wiele osób jednocześnie i do każdej z nich dotrze dźwięk, wibracja i to, co chcemy przekazać. Z kolei w gabinecie mamy możliwość zetknięcia się organoleptycznego z misami. Ustawia się je bezpośrednio na ciele. Na receptorach znajdujących się na stopach i na dłoniach, na powłokach brzusznych, w okolicach ramion i serca, ale i tam, gdzie skupia się zwykle stres – w okolicach mięśnia kapturowego i karku czy na odcinku lędźwiowym. Zaczynamy masaż, wprawiając misy w drgania. Na początku mogą wydawać dźwięk głuchy, potem słychać go coraz bardziej, aż staje się krystaliczny i długi – informując o tym, że miejsce, w którym był jakiś dyskomfort, zostało tym dźwiękiem wymasowane. Czyli mięśnie się rozluźniły i dotarła do nich krew. Na koniec, trzymając misę diagnostyczną w dłoni i posuwając się od stóp do głowy, uderzam w nią tak, żeby dźwięk przechodził przez całe ciało i doprowadzał do stanu błogości. Bo kiedy rozluźnia się ciało, uwalnia się też umysł, wtedy może dojść do harmonii z duszą. ●

MARZANNA KARKOSZKA, wykonuje masaże dźwiękiem, jest mistrzynią gry na gongach i misach, uczennicą Dona Conreaux, fizykoterapeutką Biowitalnego Spa w kompleksie Manor House SPA.